

## Listos para todos los climas!

Como la piel del bebé es tan delicada y sensible a los cambios de temperatura, su ropita, además de ser cómoda, debe cumplir la función de protegerlo contra el frío o el calor. Las prendas de fibras naturales evitan irritaciones de la piel. El algodón es excelente para el verano y la lana suave es conveniente para el invierno.



Sin embargo, durante tiempos de frío es mejor vestirlos con varias capas de ropa liviana debajo de su abrigo para que no se acalore cuando está en interiores. Por otro lado, los sombreros son necesarios en toda estación, las gorritas ligeras lo protegerán contra el sol.

Todas las prendas del bebito deben ser amplias. No deben apretar ni en el cuello, cintura, muñecas o tobillos. Las más adecuadas son fáciles de poner y quitar: camisetas enterizas que tienen la abertura en la entrepierna para facilitar el cambio de pañal. Asegúrese de que su ropa interior sea natural, porque las alergias a fibras sintéticas son muy frecuentes. Los expertos recomiendan no usar suavizantes ni blanqueadores en el lavado de su ropita.

## En la Comunidad: Conexiones

### Recreación y unión para las familias hispanas a ningún costo

La sana diversión para las familias hispanas puede ser de mucha importancia. La mayoría de las veces buscamos actividades que mantengan a los hijos ocupados con cosas que sean divertidas y al la vez edificantes y que les ayuden a desarrollar sus habilidades manuales en un ambiente amistoso, confiable, y, si es posible, con un gasto mínimo de dinero.

Existe un programa que cumple todas estas demandas y más. Este se llama "Conexiones". Hace un año y medio se creó este programa con el propósito de que las familias hispanas puedan recrearse y unirse sin gastar ni un solo centavo ya que es gratuito.

La directora es Julie Nielsen y con ella trabaja Ingrid Guzmán que es la coordinadora de relaciones públicas. Además se encuentran Elma Sazo, Segundo Pasqual, Fabiola y Violeta quienes asesoran a las familias. También cada mes hay un diferente invitado que proporciona información sobre los diferentes programas para la comunidad.

En cada actividad de Conexiones los amigables empleados enseñan a los niños manualidades que ellos fácilmente pueden hacer y que son muy divertidas. Para éstas se emplean diferentes materiales, por ejemplo, los pequeños pueden pintar decoraciones de madera, hacer diseños con papel, también trabajan con dulces, posters, entre otras cosas. Por ejemplo, en el mes de febrero, tomaron fotos de las familias, las cuales se agrandaron y los niños decoraron el marco en donde se pusieron la foto. En el mes de marzo, hicieron dibujos con pinta en las caras de los niños, y también pintaron conejos de madera para pascua.

Una cosa que hace también felices a las familias que asisten es el convivio con otras familias ya que los padres pueden jugar entre si con juegos de mesa mientras sus hijos están haciendo sus manualidades y después todos disfrutan de una cena ligera que se sirve para su deleite que no cuesta nada.

Asista con su familia y no se arrepentirá ya que el tiempo invertido será de ganancia para su familia. Invite a sus amigos y familiares así nos "conectaremos" con más hispanos. Busque en cada boletín de Welcome Baby para las fechas cada mes de las fiestas para la familia de Conexiones. Se realizan en la guardería "Adventure Time" que se localiza en 7315 West Colombia Lane en Provo (atrás de Deseret Industries).

*Referencia: Hispanic News, Febrero 2005, p. 5*

## Cuidando las finanzas familiares

Es un hecho. Cuando la familia crece, aumentan los gastos. Visitas al pediatra, ropita, remedios, pañales... en fin. Puede ser difícil manejar este cambio. Por eso, aquí te ofrecemos algunos consejos, recolectados entre expertos en finanzas y distintos papás que ya han pasado por la experiencia.

### Evita endeudarte

El plástico es tentador. Comprar a crédito hasta te da la ilusión de que no tienes que pagar por las cosas. Sin embargo, siempre llega el momento de pagar las cuentas y debes tener cuidado con las tasas de interés. Además, si te estás endeudando, es un signo de que gastas más de lo que tienes y que debes ver la manera de gastar menos.



Por otra parte, muchos padres deben enfrentar deudas que arrastraban desde antes de la llegada del hijo. En ese sentido, los asesores financieros también tienen una respuesta clara: es importante pagar las deudas, especialmente las que están sujetas a altas tasas de interés, como las tarjetas de crédito. Como esto suena más fácil de lo que realmente es, proponen que la familia se ciña a un presupuesto que les permita ir pagando, aunque sea de a poco, las deudas acumuladas. Y además, tratar de ahorrar. No importa cuánto sea, lo importante es aprender a gastar menos de lo que se gana.

### Ahorra, aunque sea un poco

Parece imposible, pero es imprescindible tratar de aumentar tu fondo para emergencias. Necesitas tener una reserva de dinero en caso de imprevistos. Trata de guardar en tu cuenta de ahorros una parte de tu sueldo, por más chico que sea el aporte.

Pero, ¿cuándo es el mejor momento para ahorrar para el futuro de tu hijo? La respuesta según los expertos es simple: desde el principio. Puede parecer que hay mucho tiempo por delante cuando el bebé está recién nacido, pero la verdad es que cuando se trata de inversiones, tiempo perdido es dinero perdido.

"Es importante que la pareja empiece este proceso desde temprano porque tienen más tiempo para lograr mejores retornos de inversión para la cuenta de ese niño", dice Gabay. "Si tienes un retorno del 10 por ciento, duplicas tu dinero cada 7.2 años, así que si calculas bien, entre antes empiezas, mejor estás".

Eso es lo que está haciendo una joven mamá con su bebé. "Estamos invirtiendo en su nombre e incluso estamos tomando inversiones de su abuela y bisabuela y poniéndolas a su nombre", cuenta Wendy Fuentes. Eso suena sencillo, pero una vez que se abandona la sala de maternidad, ¿cuáles son los pasos a seguir?

"Cuando una pareja tiene un recién nacido y piensa en abrir una cuenta de inversión para el bebé, debe hacer varias cosas", señala Michael Gabay, de la empresa financiera Merrill Lynch. "Una es conseguir inmediatamente un número de seguro social, después pensar en el tipo de inversión que quieren. Tercero, determinar el riesgo que desean asumir dado que tienen un horizonte de tiempo más largo, por lo que se puede tener un portafolio más diversificado".

Además, puede ser buena idea contratar un seguro de vida. Hay varias opciones en el mercado para distintos bolsillos. Si puedes pagar uno, es aconsejable tenerlo, ya que de esa manera protegerás el futuro de tu hijo en caso de una tragedia.

### Otros trucos para disminuir los gastos

- Preferir la lactancia materna: aunque no lo creas, amamantar ahorra mucho dinero.
- Aceptar ayuda de los demás: ropa, muebles, juguetes... en fin. Muchos artículos de segunda mano te pueden ser de gran utilidad y además, ahorrarte dinero. No dejes que el orgullo sea un obstáculo al ahorro.
- Evaluar si conviene que la mamá siga trabajando: los cuidados del bebé acarrearán costos escondidos, como la guardería o una niñera, en caso de que la mamá regrese al trabajo. Por esto, muchas parejas deciden que uno de ellos deje de trabajar para cuidar al bebé, aunque impacte el presupuesto familiar, ya que a la larga produce ahorros de otro tipo. Hay que reconocer eso sí, que cada situación es distinta, por lo que es una decisión que debe tomarse en pareja, para que después no haya resentimientos de por medio. Otra alternativa es que la mamá trabaje desde la casa o media jornada, para así equilibrar los ingresos sin descuidar al bebé.
- Determina si hay gastos que se pueden eliminar: haz una lista con los gastos mensuales y evalúa si hay gastos superfluos. Por ejemplo, hay parejas que gastan mucho saliendo a comer. Es más económico comer en casa o llevar el almuerzo pre-listo a la oficina. Otras familias gastan mucho en juguetes; el niño no necesita tener todo lo que desea para desarrollarse bien. Lo más importante es darle amor. **www.todobebe.com** March 16, 2005

## Estimula el habla de tu bebé

### Jeannette Kaplun

Para que tu hijo hable bien, debes estimularlo desde que nace, especialmente después de los tres meses de edad. "Es muy importante estimular el habla del bebé porque los niños ya nacen programados para hablar", explicó la lingüista Olga Bichachi, Presidenta del video educacional "Babies Speak".



El terapeuta del lenguaje del Jackson Memorial Hospital en Miami, EE.UU., John Massa tiene una recomendación muy importante. "Lo que se le debe hacer es hablarles como si fuera una persona mayor o como se le hablaría a un niño que tiene 5 años que sabe hablar perfectamente bien".

Según la lingüista, los padres deben de aprovechar cada oportunidad que tengan para hablarle a sus hijos. "Hablarle al bebé cuando lo están bañando, cuando le están dando la comida, por ejemplo", señaló Olga Bichachi. También le puedes leer un cuento para niños.

"Lo que uno debe hacer es tener mucha repetición", dijo el experto John Massa. "Si le están dando la leche uno le debe decir " aquí está tu leche" "toma la leche" " que rica está la leche".

Eso más adelante rinde sus frutos. Según el terapeuta de lenguaje, entre los 18 meses y los 2 años los niños deben de tener un desarrollo en su vocabulario bastante amplio aproximando 200 – 250 palabras.

Pero si no es el caso de tu hijo, no pierdas tiempo y acude a un especialista porque no te arrepentirás. "Mi hijo mayor tuvo terapia de lenguaje y la verdad que si mejoró un 200%", contó Palmira Marín, madre de 2 hijos. [www.todobebé.com](http://www.todobebé.com) March 16, 2005

## Voltearse

El bebé necesita meses para adquirir control total de los movimientos del cuerpo, pero usted puede ayudarlo durante esas primeras semanas con el voltearse "Tootsie Roll". ¡Para cuando tenga entre cuatro y seis meses, dominará el voltearse!



### Materiales:

- Manta o toalla suave
- Piso acojinado

### Qué hacer:

1. Coloque una manta o toalla suave sobre una superficie acojinada.
2. Acueste al bebé boca abajo sobre la manta.
3. Tome un lado de la manta y levántela lentamente, para provocar que el bebé se eche hacia el lado.
4. Continúe lentamente levantando la manta para que se voltee; háblele mientras lo hace y use una mano para dirigirlo mientras se voltea.
5. Cuando se voltee, muéstrela lo contenta que está.
6. Repita el ejercicio hasta que el bebé se canse de jugar.

**Variación:** En vez de usar una manta o toalla, use las manos. Trate de colocar una mano por el costado del bebé para que sea más fácil voltear.

**Seguridad:** Asegúrese de moverlo despacio y de mantener una mano sobre el bebé para que no se voltee muy rápidamente y no se lastime.

[www.fisherprice.com/usp/playtime/learn.asp](http://www.fisherprice.com/usp/playtime/learn.asp)

Feb 23, 2005

## Abril

**6,13,20,27 Habilidades de comunicación para familias exitosas,** Cada miércoles de 6:30 a 8:30pm en el Centro Hispano 815 S. Freedom Blvd., Provo (la puerta del sur). Venga a aprender técnicas de comunicación para hacer de su hogar un lugar más feliz. Se invitan a los padres e hijos mayores de 8 años.

**5,16,23 Conexiones: Fiesta para la familia** 6:30pm-9pm en la guardería "Adventure Time Daycare" 7315 West Colombia Lane en Provo (atrás de Deseret Industries). Llame al Centro Hispano 655-0258 para más información.

**1 Programa de ESOL para Adultos del Distrito Escolar de Provo,** La inscripción para las clases es \$20, de 28 de marzo hasta 1 de abril en Dixon Middle School 750 W 200N 9am-7pm. Las clases son todos los Martes, Miércoles, Jueves del 12 de Abril hasta el 9 de Junio. Hay clases en las mañanas de 9-11am o el la tarde de 6-8pm. También ofrecen Cuidado de Guardería gratis en algunas localidades. Para más información, llame al 374-4904.

**Clases de silla de seguridad en español,** gratis, 6 p.m., Utah County Health and Justice Building, 151 S. University Ave, Provo, Room 2601. Aprenda cómo instalar el asiento de seguridad apropiadamente para mantener la seguridad de su bebé. Para más información, contacte a Bonnie al 851-7035.

**13 Grupo de Español de la Comunidad,** 6pm, Gratis! Venga para aprender y para conocer mas gente. Utah County Health and Justice Building, 151 S. University Ave., Provo, Room 1600. Contacte a Margaret 851-7052 para mas información.

**1,8,15,22,29 "Spanish Story Time: For Families"** Cada lunes 7:00-7:30pm y cada viernes 10:30am. Provo Library University Avenue. Para mas información, llama a 852-6650 o visite [www.provolib.ut.us/index.html](http://www.provolib.ut.us/index.html)

**Preparación de Impuestos** Para familias con ingreso menos de \$35,500 por familia. 815 S. Feedom Blvd. Llame a Kristen 374-8108 para hacer una cita.